

REGLES DE LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE ET DU RESPECT DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES DU COVID-19

• Avant l'entraînement :

- ✓ Je porte un masque si j'ai 11 ans ou + quand je rentre dans le complexe ET pour me déplacer aux vestiaires ou aux toilettes
- ✓ Je me lave les mains après mon entrée avec du savon dans le lavabo des vestiaires ou des toilettes
- ✓ Je trouve un nouveau moyen de dire bonjour (check de l'avant-bras, du pied, signe de la main, etc...)
- ✓ Je rentre dans le vestiaire que mon entraîneur m'aura indiqué sans être plus de 5 à l'intérieur en même temps
- ✓ Je circule dans le gymnase en respectant une distance d'au moins 2 mètres entre les autres personnes
- ✓ J'arrive au gymnase avec une tenue ET des chaussettes propres
- ✓ Je prépare mon sac d'entraînement qui doit contenir :
 - ☞ Un masque pour les gymnastes de 11 ans et +
 - ☞ Un gel hydro alcoolique
 - ☞ Une gourde ou une bouteille d'eau
 - ☞ Une boîte pour la magnésie
 - ☞ Mes poignets et mes maniques
 - ☞ Un sokol ou un bas de survêtement pour les arçons
- ✓ Je dépose mon sac d'entraînement sur le porte manteau de mon groupe et je me dirige vers le point d'accueil que mon entraîneur m'aura indiqué



IMPORTANT

J'AVERTIS LA DIRECTION DU CLUB DU MOINDRE SYMPTÔME DE MALADIE : FIEVRE, FRISSONS, SENSATION DE CHAUD/FROID, TOUX, DOULEUR OU GÊNE A LA GORGE, DIFFICULTE RESPIRATOIRE AU REPOS, DOULEUR OU GÊNE THORACIQUE, ELEVATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE, ORTEILS OU DOIGTS VIOLACES TYPE ENGELURE, DIARRHEE, MAUX DE TÊTE, COURBATURES ET FATIGUE ANORMALES, PERTE DU GOÛT ET DE L'ODORAT ETC...

REGLES DE LA PRATIQUE DE LA GYMNASTIQUE ET DU RESPECT DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES DU COVID-19

Pendant l'entraînement :

- ✓ Je me lave les mains avec du savon dès que mes mains rentrent en contact avec ma bouche, mon nez ou mes yeux ET entre chaque phase d'entraînement (échauffement, 1^{er} agrès, 2^{ème} agrès, préparation physique, etc...)
- ✓ Je respecte une distanciation physique de 2 mètres minimum avec n'importe quel(le) gymnaste présent dans la salle de gymnastique
- ✓ Je désinfecte l'ensemble du matériel dont je me suis servi pendant la séance de gymnastique
- ✓ Je mets mon masque pour tout déplacement dans les vestiaires ou aux toilettes pour les gymnastes de 11 ans et +
- ✓ Je laisse ma gourde ou ma bouteille d'eau dans mon sac d'entraînement OU je la dépose directement sur le sol noir (interdiction de la poser sur la moquette ou sur du matériel, comme sur les caisses par exemple)

Après l'entraînement :

- ✓ Je récupère l'ensemble de mes affaires d'entraînement. Les mesures sanitaires imposent de jeter les objets oubliés dans la salle ou dans les vestiaires
- ✓ Je rentre dans le vestiaire dans la limite de 5 personnes maximum en même temps dans le vestiaire
- ✓ Je mets mon masque du vestiaire jusqu'à la sortie du complexe pour les gymnastes de 11 ans et +
- ✓ Si mes parents viennent me chercher, ils doivent m'attendre dans le hall d'entrée espacés de 2 mètres ou à l'extérieur du complexe



J'AVERTIS LA DIRECTION DU CLUB DU MOINDRE SYMPTÔME DE MALADIE : FIEVRE, FRISSONS, SENSATION DE CHAUD/FROID, TOUX, DOULEUR OU GÊNE A LA GORGE, DIFFICULTE RESPIRATOIRE AU REPOS, DOULEUR OU GÊNE THORACIQUE, ELEVATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE, ORTEILS OU DOIGTS VIOLACES TYPE ENGELURE, DIARRHEE, MAUX DE TÊTE, COURBATURES ET FATIGUE ANORMALES, PERTE DU GOÛT ET DE L'ODORAT ETC...

REGLES D'ENCADREMENT DE LA GYMNASTIQUE ET DU RESPECT DES RECOMMANDATIONS SANITAIRES DU COVID-19

Pour les entraîneurs :

- ✓ Je porte mon masque dès l'entrée dans le complexe jusqu'à la sortie et durant tout l'entraînement
- ✓ Protocole pour la désinfection des mains :
 - ☞ A l'entrée du complexe
 - ☞ A chaque contact avec un gymnaste
- ✓ J'indique le numéro de vestiaire à chaque gymnaste de mon groupe, en respectant l'ensemble des groupes présents dans le gymnase
- ✓ Je m'assure de la bonne circulation dans les vestiaires dans la limite de 5 personnes maximum en même temps à l'intérieur
- ✓ Je m'assure que tous les gymnastes de mon groupe aient bien apporté le nécessaire dans leur sac d'entraînement :
 - ☞ Un masque pour les gymnastes de 11 ans et +
 - ☞ Un gel hydro alcoolique
 - ☞ Une gourde ou une bouteille d'eau
 - ☞ Une boîte pour la magnésie
 - ☞ Mes poignets et mes maniques
 - ☞ Un sokol ou un bas de survêtement pour les arçons
- ✓ Je m'assure de la bonne distanciation physique des gymnastes de mon groupe
- ✓ Je m'assure de la désinfection de l'ensemble du matériel que je mets en place pour mon groupe



IMPORTANT

J'AVERTIS LA DIRECTION DU CLUB DU MOINDRE SYMPTÔME DE MALADIE : FIEVRE, FRISSONS, SENSATION DE CHAUD/FROID, TOUX, DOULEUR OU GÊNE A LA GORGE, DIFFICULTE RESPIRATOIRE AU REPOS, DOULEUR OU GÊNE THORACIQUE, ELEVATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE, ORTEILS OU DOIGTS VIOLACES TYPE ENGELURE, DIARRHEE, MAUX DE TÊTE, COURBATURES ET FATIGUE ANORMALES, PERTE DU GOÛT ET DE L'ODORAT ETC...

**AVIS AUX PARENTS DES ENFANTS INSCRITS A LA JFV
REGLES DE LA REPRISE DE LA GYMNASTIQUE ET DU RESPECT DES
RECOMMANDATIONS SANITAIRES DU COVID-19**

• **J'atteste en tant que parent(s) :**

- ✓ Avoir pris connaissance des modalités de la reprise de l'activité (cf règlement intérieur et affiche jointe)
- ✓ Être volontaire pour une reprise des activités de mon ou mes enfants en dépit de la crise sanitaire
- ✓ Avoir pris connaissance des conditions sanitaires mises en place par le club conformément aux dispositions gouvernementales et de la Fédération Française de Gymnastique
- ✓ Respecter les mesures obligatoires de protection
- ✓ Reconnaître que malgré la mise en œuvre de conditions particulières, le club ne peut me garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le COVID 19
- ✓ Que je ne présente aucun symptôme du COVID 19 et que je n'ai pas été en contact avec une personne touchée par le COVID 19



J'AVERTIS LA DIRECTION DU CLUB DU MOINDRE SYMPTÔME DE MALADIE : FIEVRE, FRISSONS, SENSATION DE CHAUD/FROID, TOUX, DOULEUR OU GÊNE A LA GORGE, DIFFICULTE RESPIRATOIRE AU REPOS, DOULEUR OU GÊNE THORACIQUE, ELEVATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE, ORTEILS OU DOIGTS VIOLACES TYPE ENGELURE, DIARRHEE, MAUX DE TÊTE, COURBATURES ET FATIGUE ANORMALES, PERTE DU GOÛT ET DE L'ODORAT ETC...